Caffè, i benefici non dipendono soltanto dalla caffeina. E il decaffeinato sorprende

Il caffè potrebbe influenzare il benessere psicologico e alcune funzioni cognitive attraverso meccanismi che non dipendono esclusivamente dalla caffeina. A suggerirlo è uno studio condotto dall'APC Microbiome Ireland dell'University College Cork, pubblicato su *Nature Communications* e ripreso da **Comunicaffè**. Al centro della ricerca c'è il rapporto tra consumo di caffè, microbiota intestinale e comunicazione tra intestino e cervello. L'indagine ha coinvolto 62 adulti sani, divisi inizialmente tra 31 consumatori abituali di caffè e 31 persone che non ne bevevano. Ai consumatori è stato chiesto di sospendere l'assunzione per due settimane e successivamente di reintrodurre la bevanda per 21 giorni, ricevendo, senza conoscere l'assegnazione, caffè con caffeina oppure decaffeinato. I ricercatori hanno analizzato campioni biologici, abitudini alimentari e parametri psicologici e cognitivi, osservando modificazioni in specifici microrganismi intestinali e nei metaboliti associati al consumo di caffè. Non è emerso, invece, uno stravolgimento generale della diversità del microbiota.

Il risultato più curioso riguarda proprio il decaffeinato. Nel gruppo che lo ha assunto sono stati osservati miglioramenti in alcuni test di apprendimento e memoria, mentre tra i partecipanti che hanno ricevuto caffè con caffeina è stata rilevata una riduzione di ansia e disagio psicologico. Dopo la reintroduzione della bevanda, sono inoltre diminuiti alcuni indicatori di stress percepito, sintomi depressivi e impulsività. Secondo il gruppo di ricerca, di cui fa parte il neurobiologo John Cryan, i risultati invitano a considerare il caffè come una matrice alimentare complessa. Oltre alla caffeina contiene infatti polifenoli e numerosi altri composti bioattivi che potrebbero interagire con il metabolismo microbico e contribuire agli effetti osservati. Pur con la dovuta prudenza, il valore della ricerca sta piuttosto nell'aprire nuove ipotesi sui componenti non stimolanti della bevanda. Il decaffeinato, spesso definito soltanto per ciò che gli manca, potrebbe diventare uno strumento prezioso per capire che cosa fa il caffè all'organismo oltre a tenerci svegli.